

**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 15**

**RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO** PAGINAS: \_\_\_\_\_

ASIGNATURA: \_\_\_ORIENTACION\_\_\_

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO: 7° Año básico LETRA: A- B - FECHA: \_\_\_\_\_

Unidad 2: BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

OA 4.-Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

## HABITOS DE VIDA SANA

EN ESTA GUIA VAMOS A REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE FORMAR HABITOS DE VIDA SALUDABLE



ASPECTOS QUE AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

- CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS: TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS
- SEDENTARISMO, FALTA DE EJERCICIO
- INSOMNIO
- ESTRÉS
- FALTA DE HIGIENE PERSONAL
- CONTAMINACIÓN AMBIENTAL
- NO RELAJAR ACTIVIDADES DE OCIO O AFICIONES
- DIETA DESBALANCEADA
- FALTA DE RELACIONES INTERPERSONALES

Doktuz

INICIO: ACTIVIDAD En todos los momentos de la vida es muy importante adquirir hábitos de vida saludable, en especial en tiempos de pandemia donde nuestra salud física y mental, se podría ver más vulnerable. A tu juicio ¿Qué aspectos afectan tu salud y calidad de vida?

Escribe tu respuesta



DESARROLLO ACTIVIDAD N°1 Para mejorar nuestra calidad de vida es fundamental adquirir hábitos de vida saludable, Elaborar un Plan de Hábitos de vida saludable podría ser una buena estrategia. Considera las siguientes actividades, distribúyelas e incorpóralas en esta planificación semanal según el formato. Agrega aquellas actividades que a ti te hacen sentir feliz. No olvides evaluar tu plan al término de la semana, para ir ajustándolo hasta que su realización sea óptima.

### **HABITOS DE VIDA SANA**

**ACTIVIDAD FÍSICA:** Realizar actividad física (bailar, yoga, salir a caminar todos los días) ejercicios de flexibilidad y elongación, fuerza y resistencia.

**ALIMENTACION:** Alimentación variada y equilibrada, rica en verduras y frutas, Dejar de comer comida chatarra, altas en grasas saturadas y alimentos azucarados. Beber agua entre 1 a 2 litros diarios.

**SALUD MENTAL:** Meditar. Hacer respiración guiada. Cuidar y proteger los pensamientos, Escuchar música que relaje o suba el ánimo y dedicar tiempo al ocio.

**DORMIR HORAS NECESARIAS:** Entre 8 a 10 horas. Apagar aparatos, electrónicos una hora antes de dormir. Regular en tiempo frente al televisor, computador, celular y pantallas en general. Evitar trasnochar o inducir a trastornos de sueño o cambios de horarios que lo provoquen.

**HIGIENE:** Lavado de manos en forma frecuente con agua y jabón, baño o duchas diarias, lavado de dientes después de las comidas.

### **PLAN FORMACION HABITOS VIDA SANA**

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

CIERRE ACTIVIDAD. Adquirir hábitos de vida saludable nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés y prevenir enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes. Sin embargo, esta tarea no es tan fácil. ¿Cuáles crees serán las dificultades con las que te enfrentarás para llevar a cabo tu Plan de formación de Hábitos de vida Sana? Escribe tu respuesta